

Étlap (óvoda 3-6 év)

2026.05.11 - 2026.05.17.

Hétfő 2026.05.11	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Tízórai Gyümölcstea Kolbászkрем (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Paradicsom E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 6(g)Kol: 1(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	Karamell 1,5 % (Tej.) Briós (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 167(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 26(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcstea Körözött (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Kígyóborka E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5 % (Tej.) Vaniliás csiga 50 gr (Glutén,Tojás,Tej.) E:1 156(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcstea Sajtkrém (Tej.) Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Tv-paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Kassai burgonyaleves / sertés / (Tej,Zeller,Glutén,) Mákos metélt (Glutén,Tojás,) Alma E:2 623(Kj) 627(KCal) F: 18(g)Kol: 22(g)Sz: 71(g) Zsir: 22(g)Cuk: 23(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 4(mg)	Zellerleves / magyaros / (Zeller,Glutén,Tojás,) Borsos sertés tokány (Glutén,Tej,) Párolt rizs Alma E:1 950(Kj) 466(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 0(mg)	Paradicsomleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Húsos rakott burgonya / sertés / (Tej.) Félbarna kenyér (Glutén,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 19(g)Kol: 6(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 9(mg)	Alföldi zöldségleves (Zeller,Glutén,Tojás,) Halfasirt (Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,Szezám,ustár,Diófélék,Földimogyoró,) Szárzabab főzelék (Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófélék,Szezám,mmag,Kén-dioxid,) Félbarna kenyér (Glutén,) E:3 739(Kj) 895(KCal) F: 41(g)Kol: 32(g)Sz: 81(g) Zsir: 43(g)Cuk: 10(g)Só:5,88(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Hagymaleves (Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófélék,Szójabab,) Búbos hús (Glutén,Tojás,Tej,) Burgonyapüré (Tej,) Csem. uborka / kész / / édesítős. is ta Alma E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 21(g)Kol:143(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:7,01(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 9(mg)	
Üzsonna Párizsi Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 759(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Löncs felvágott (Szójabab,) Margarin Teljeskiőrlésű kenyér SP (Glutén,) Lilahagyma E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Méz Margarin Félbarna kenyér (Glutén,) E: 677(Kj) 162(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túró rudi Korpás keksz (Glutén,Tojás,Diófélék,Szezám,Tej,) E: 776(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Kockasajt (Tej,) Tejes kifli SP (Tej,Glutén,) E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	